

令和5年度競歩練習会要項

- 主催 京都陸上競技協会
 日時 第3回 6月25(日) 午前8時00分から(約2時間)
 (毎月1回実施予定。開催日が決定し次第、京都陸協のホームページに要項を掲載する。)
 場所 西京極運動公園内(集合：陸上競技場玄関前)
 対象 競歩を専門とする、または始めようとする中学生以上の選手及び指導者。(ただし京都陸協登録者。大学生については関西学連京都支部加盟大学所属の者とする。)
 指導者 京都陸協中長距離・競歩パートコーチ
 申込方法 所定の申込書を開催7日前必着で下記へ郵送する。(配達の流れを見込み、余裕を持って発送すること)
 〒610-0117 城陽市 枇杷庄 京縄手46-1 西城陽高校 鴻巣 守
 電話090-8659-4104
 練習内容 (2ページに記載)
 その他
- ・毎回参加できなくてもよいが、参加のたびに申し込みを行うこと。
 - ・競技場で実施するときは競技場使用料(1人1回中高生200円、大人400円)を負担すること。
 - ・主催者は傷害保険には加入しません。参加者において、事故の発生に備え傷害保険に加入するなど事故対策を講じること。練習中に発生した事故についての応急措置は主催者で行うが、それ以後の責任は負わない。
 - ・問い合わせは、申込先まで。

.....切り取り.....

令和5年度 第3回競歩練習会参加申込書

ふりがな			
氏名			
保護者による 参加承認署名*	印		
生年月日	西暦	年	月 日
所属		登録番号	
自宅住所			
自宅電話番号		携帯電話番号*	
電子メールアドレス*			

*中・高校生が参加する場合は、保護者の参加承認(自筆署名または捺印)が必要

★携帯電話番号などない場合は「なし」と記入

[練習内容]

次の表を基本とするが天候等により変更することがある。また参加者個々の体調・試合日程等により個別の変更に応じる。

	トラックシーズン 3月～10月	ロードシーズン 11月～2月
大学生、社会人	レペテーション 2km×3～5本 もしくは 400m×10～20本	ロング(持続歩) 15～20km
高校生	レペテーション 1km×3～5本 もしくは 400m×6～12本	ロング(持続歩) 8～12km
初心者	歩型づくりとストロール(スピードを抑えた競歩)	